

medicus



ИНФОРМАТИВЕН ГЛАСНИК НА ЈАВНОТО ЗДРАВСТВО - ШТИП, ГОДИНА 10, БРОЈ 22, 2015

КОЛКУ Е БЕЗБЕДНА ВАШАТА ХРАНА?



**ШТИПСКАТА КЛИНИЧКА БОЛНИЦА СО НАЈГОЛЕМИ
ДОСТИГНУВАЊА ОД ОБЛАСТА НА ФИНАНСИИТЕ**

СПЕЦИЈАЛЕН ПРИЛОГ: ЗДРАВА ИСХРАНА

**МОЌТА НА ЕМПАТИЈАТА И ЕМОЦИОНАЛНАТА
ИНТЕЛИГЕНЦИЈА**

СВЕТСКИ ДЕН НА ЗДРАВЈЕТО 2015

#safefood | www.who.int/whd/food-safety



World Health
Organization



medicus

СОДРЖИНА

АКРЕДИТАЦИЈА НА БОЛНИЦИТЕ	4
БЕЗБЕДНА ХРАНА.....	6
25 ГОДИНИ - КАБИНЕТ ЗА ДИГЕСТИВНА ЕНДОСКОПИЈА.....	8
МОКТА НА ЕМПАТИЈАТА И ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА.....	9
ПРИМЕНА НА АЛВАРАДО СКОР ВО ДИЈАГНОСТИКАТА НА АКУТНО ВОСПАЛЕНИЕ НА СЛЕПО ЦРЕВО - АПЕНДИЦИТИС АКУТА	12
ЈУВЕНИЛЕН АНКИЛОЗИРАЧКИ СПОНДИЛИТ	14
АСПЕКТИ НА СОЦИЈАЛНА МЕДИЦИНА ВО ПРЕВЕНЦИЈА НА НАРКОМАНИЈАТА ..	16
ДЕФОРМИТЕТИ НА 'РБЕТНИОТ СТОЛБ КАЈ ДЕЦАТА И НИВНА РЕХАБИЛИТАЦИЈА И ТРЕТМАН ВО ОПШТИНА ШТИП ВО ПЕРИОД 2010- 2013 ГОДИНА.....	18
РЕТРОСТЕРНАЛНА СТРУМА – ДИЈАГНОСТИЧКИ ПРОЦЕДУРИ	20
СПЕЦИЈАЛЕН ПРИЛОГ: ЗДРАВА ИСХРАНА	
ИСХРАНА ЗА ВРЕМЕ НА БРЕМЕНОСТА	21
ИСХРАНА ВО ДЕТСКАТА ВОЗРАСТ	24
ДИЕТАЛНИ НАВИКИ И ПРАВИЛНА ИСХРАНА КАЈ ДОЕНЧИЊАТА	26
ЗНАЧЕЊЕТО НА РАСТИТЕЛНИТЕ ВЛАКНА ЗА ЗДРАВЈЕТО.....	28
УПОТРЕБА НА АДИТИВИТЕ ВО ПРЕХРАМБЕНИТЕ ПРОИЗВОДИ.....	30
ИСХРАНАТА КАКО ФАКТОР ЗА УБАВА НАСМЕВКА.....	32
ЗАСТАПЕНОСТ НА ОСТЕОПОРОЗАТА ВО ОПШТИНА КУМАНОВО ЗА ПЕРИОДОТ ОД 2007 ДО 2013 ГОДИНА, И НЕЈЗИНА ПРЕВЕНЦИЈА И РЕХАБИЛИТАЦИЈА	34
ОБЕЗБЕДУВАЊЕ НА ДИШЕН ПАТ ВО ТЕК НА ОПШТА АНЕСТЕЗИЈА.....	36
ЛЕКУВАЊЕ СО АКУПРЕСУРА И ТРАДИЦИОНАЛНА КИНЕСКА МАСАЖА	37
ВАЖНОСТ НА ПОДГОТОВКАТА НА ВЕШТАЧКИТЕ ЗАБИ ЗА ПОСТИГНУВАЊЕ СТАБИЛНА ВРСКА СО ПРОТЕЗНОТО СЕДЛО	39
ЦИРКОНИУМ КЕРАМИКА ЗА СОВРЕМЕНИ ДЕНТАЛНИ НАДОМЕСТОЦИ	40
ЗНАЧЕЊЕ НА АКРЕДИТАЦИЈА НА ПОСТАПКИТЕ ЗА МИКРОБИОЛОШКО ИСПИТУВАЊЕ НА КОЛИФОРМНИ БАКТЕРИИ ВО ВОДА ЗА ПИЕЊЕ.....	41
УПАТСТВО ЗА АВТОРИТЕ НА ТРУДОВИ.....	42

medicus

Информативен гласник на
ЈАВНОТО ЗДРАВСТВО - ШТИП ГОДИНА 10 БРОЈ 22, 2015 година
e-mail: marinasuma@yahoo.com

Издавач: ЈЗУ Клиничка болница - Штип

Уредник: м-р Марина Шуманска

Рецензент: проф. д-р мед. сци. Елизабета Зисовска

Редакција: прим. д-р Стојче Василева, прим. д-р Зоран Живков,
прим. м-р Билјана Лазарова, асс. д-р Гордана Камчева, д-р Марина Гацова,
м-р Наталија Дечовски, дипл. правник Мирче Панев,

дипл. проф. Марина Шуманска, дипл. проф. Лидија Миленкоска,

м-р Павлина Николовска, д-р сци. Невенка Величкова

Печати: Европа 92 - Кочани

Тираж: 300 примероци

ЗАСТАПЕНОСТ НА ОСТЕОПОРОЗАТА ВО ОПШТИНА КУМАНОВО ЗА ПЕРИОДОТ ОД 2007 ДО 2013 ГОДИНА, И НЕЈЗИНА ПРЕВЕНЦИЈА И РЕХАБИЛИТАЦИЈА

Андријана Стојановска, д-р Ленче Николовска

Остеопорозата е намалување или губење на коскената маса, типична за жени во постменопауза. Остеопорозата (порозни коски) е состојба при која коските се слаби и кршливи и дури најлесно оптоварување може да доведе до спонтани фрактури.

Во повеќето случаи намалената цврстина на коските се должи на ниско ниво на калциум, фосфор и други минерали кои што влегуваат во нивниот состав.

Постојат два основни облика на болеста:

Првиот облик се јавува кај жени околу 50-тата година (во менопаузата), како последица на снижените вредности на женскиот хормон - естроген.

Другиот облик на остеопороза е т.н. сенилна остеопороза и се јавува околу 70-тата година, како последица на слабиот метаболизам на калциум во зрелите години.

И мажите можат за болат од остеопороза, како последица на алкохолизам или намалени вредности на машкиот полов хормон - тестостерон.

Најправилна метода на откривање на остеопороза е коскената денситометрија, односно мерење на коскената густина.

Остеопорозата може, не само да се спречи, туку и успешно да се лекува со медикаментозна терапија и одредени животни навики за олеснување на болеста.

Со помош кинезитерапија, физикална медицина и други современи и алтернативни методи може да се постигнат солидни резултати во однос на превенција и рехабилитација на остеопорозата.

Клучни зборови: коскена маса, спонтани фрактури, менопауза, денситометрија, лекување.

Цел на истражувањето е: да се одреди застапеноста на остеопорозата кај населението на подрачјето на општина Куманово за периодот од 2007 до 2013 година.

МЕТОДИ НА ИСТРАЖУВАЧКАТА РАБОТА

Истражувањето е вршено во ЈЗУ Општа болница-Куманово, Физикална терапија и рехабилитација, во периодот од 2007 – 2013 година.

Статистичките податоци се добиени од архивата на Центарот за јавно здравје – Куманово, Завод за здравствена заштита.

Задачи:

- анализа на добиените податоци од Општа болница - Куманово за заста-

пеност на остеопорозата во Општина Куманово;

- одредување на дистрибуцијата и класификација на пациентите со остеопороза според возраста, полот и местото на живеење;
- предлог на кинезитерапевтска програма за превенција и рехабилитација на остеопорозата;

Резултати

Од обработените податоци, се добиени следните податоци кои што се прикажани во табела бр. 8. Направена е



Табела 8. Вкупен број на пациенти со остеопороза (од 2007 до 2013)

класификација на пациентите според возрастa и полот.

ДИСКУСИЈА

Според истражувањата и анализите, направени на ниво на град Куманово, во период од 7 години (2007 – 2013 год), добиени се статистички податоци, според кои може да се заклучи и да се потврди дека *остеопорозата е во постојан пораст*.

Врз основа на добиените податоци може да се утврди следоново:

- Бројот на заболени се зголемува од година во година;
- Најмал број на заболени се евидентирани во 2007 година, а најголем во 2011 година.
- Според возрасната структура на заболениите, најмала е процентуалната застапеност има кај лица од 20-24 год, а најголема е застапеноста на населението над 65-годишна возраст.
- Женската популација заболува почесто во однос на мажите.

ЗАКЛУЧОК

Според истражувањето и анализите направени на ниво на градот Куманово, за период од 7 години (2007 - 2013 год), од добиените статистички податоци може да се заклучи дека остеопорозата како модерно заболување, *е во сериозен пораст*.

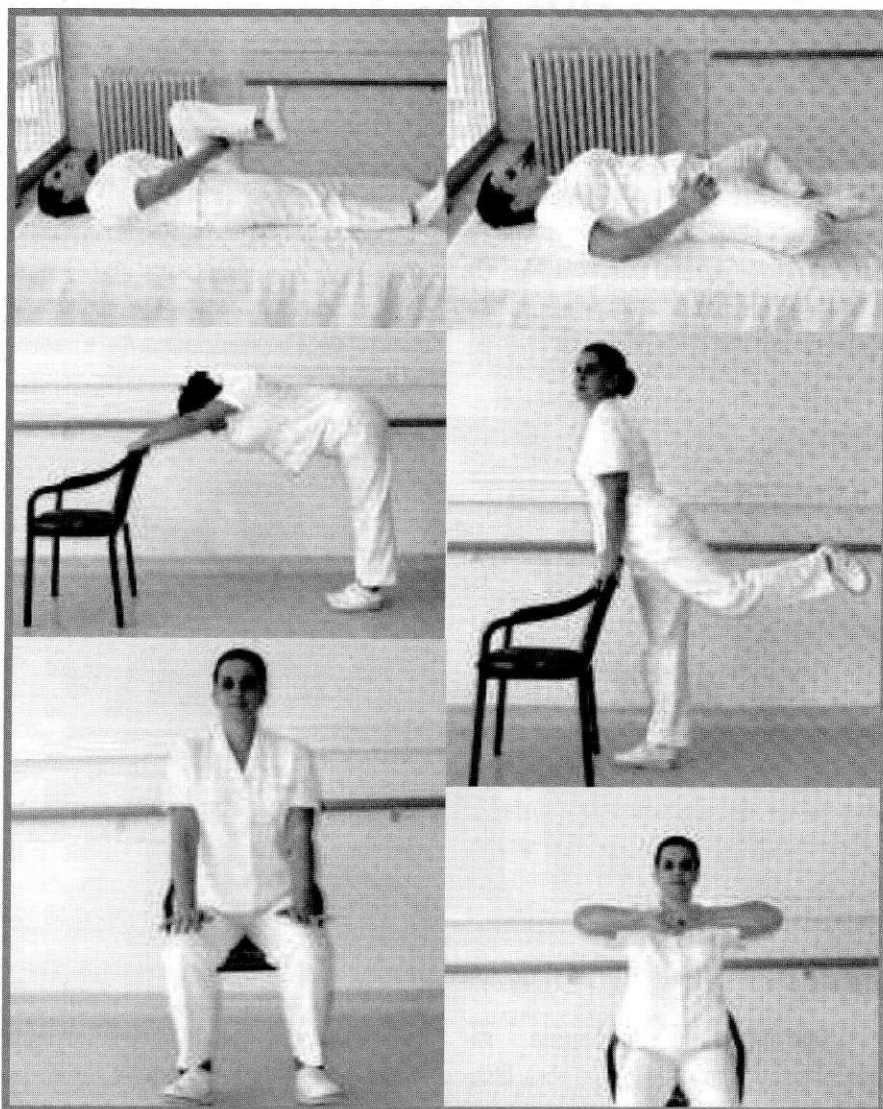
Сметаме дека, со воведување на задолжителен преглед кај најризичната група на пациенти, значително би се зголемил процентот на рано откривање на болеста и нејзино соодветно лекување, со цел да се спречи појавата на скршеници и да се превенираат компликации од истите. Сето тоа ќе придонесе до големи заштеди за здравствениот систем.

ПРОГРАМА ЗА РЕХАБИЛИТАЦИЈА НА ОСТЕОПОРОЗАТА:

Физикална терапија

Цел на физикалната терапија е намалување на болката, зајакнување на мускулатурата, редуцирање на телесната тежина, подобрување на координацијата и подобрување на општата физичка состојба.

Кинезитераписки вежби за превенција и управување со остеопорозата



- дијадинамични струи: 0, 02 – 0, 04 mA/cm², CP – LP, по 3 мин. со промена на пол, на болни точки.
- интерферентни струи: 90 100Hz, 10 – 15 мин.
- дијатермиа (ниски бранови): 200 W, 2 – 5cm, 30мин.
- пулсирачко нискофреквентно магнетно поле: 10 ml". 50Hz, 30 мин.
- хидрогалванаска када: 36 -37°C, 10 – 15 мин.
- термотерапија, парафин: 55 - 60 °C, 20 – 30мин.
- хидрокинезитерапија во базен: 34 - 36 °C, 30мин.
- мануелна масажа: класична и рефлексоторна
- терапија со ултравиолетови зраци: локално и општо зрачење, суберитемни и еритемни дози, 150 – 200 W, 40 – 50cm, 10 – 30 мин.

Користена литература

1. Димитрова, Е., Попов, Н. (2003): *Ръководство за упражнения по функционална диагностика на опорно-двигателния апарат*. Софија, 2003.
2. Каранешев, Г., (1991): *Теория и методика на лечебната физкултура*. Софија, 1991
3. Каранешев, Г., Тодоров, Л. (1986): *Лечебна физкултура при домашни условия*. София, 1986.
4. Николовска, Л., (2008): *Физикална медицина и рехабилитација*. Интерна скрипта од предавања, УГД –Штип.
5. Николовска, Л., (2009): *Клиничка кинезитерапија*. Интерна скрипта од предавања, УГД –Штип.